

HOJA INFORMATIVA DE SALUD PÚBLICA

GRIPLE: aves, pandemias y cómo protegerse

Massachusetts Department of Public Health, 250 Washington Street, Boston, MA 02108

¿Qué es la gripe o influenza?

La gripe (influenza o “flu”) es una enfermedad causada por el virus de la influenza (un germen) y que se caracteriza por fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta, tos y dolores musculares. Todos los años hay brotes de gripe “estacional”, generalmente al final del otoño y durante el invierno. La gripe estacional puede prevenirse recibiendo una vacuna contra la gripe, pero debido a que el virus cambia de año a año y que los efectos de la vacuna no duran mucho tiempo, cada año es necesario aplicarse una nueva dosis y, a menudo, una vacuna nueva.

¿Cómo se contrae la gripe?

La gripe se transmite de persona a persona. Las personas con gripe pueden diseminar la infección antes de que se manifiesten sus síntomas así como durante la enfermedad. La gripe se transmite a través de gotas diminutas húmedas que las personas expulsan al toser, estornudar o hablar. Estas gotas infecciosas pueden causar gripe si penetran en la nariz, la boca o los ojos. Si estas gotas contaminan las manos o superficies, pueden ser llevadas a la nariz, los ojos o la boca y causar gripe.

¿Cómo puedo evitar contraer la gripe?

Es importante evitar exponerse a las gotas infecciosas manteniendo una distancia de por lo menos 1 metro (unos 3 pies) de las personas enfermas y lavándose las manos (o empleando una solución con alcohol o alcohol en gel) antes de tocarse la nariz, la boca o los ojos. Las personas con gripe deben cubrirse la nariz y la boca cuando tosen o estornudan, deben tener cuidado al desechar los pañuelos o toallitas de papel para evitar contaminarse las manos u otras superficies, y lavarse las manos regularmente o emplear una solución con alcohol o alcohol en gel. La mejor manera de prevenir la gripe estacional es recibir la vacuna contra la gripe todos los años y lavarse las manos frecuentemente.

¿Qué es la gripe aviar (“gripe del pollo”)?

La gripe aviar (o “gripe del pollo”) es una enfermedad infecciosa de las aves causada por un virus distinto al que causa la gripe en las personas. En las aves, la infección puede ser grave, leve o no causar la enfermedad. El contagio de la gripe aviar a las personas es muy infrecuente (en general, sólo ocurre tras un contacto muy cercano con aves infectadas) y la infección no se transmite de persona a persona.

¿Qué es una pandemia de gripe?

Cada 20-40 años aproximadamente aparece una nueva cepa del virus de la gripe, muy distinta a la del virus de la gripe estacional común. Debido a que la mayoría de las personas no tienen inmunidad para esta nueva cepa de virus de la gripe, el virus puede diseminarse rápidamente en la población humana en todo el mundo. Los tipos de vacunas existentes no son eficaces para prevenir la enfermedad causada por este nuevo tipo de virus de la gripe, y el desarrollo de una vacuna que prevenga la enfermedad causada por una nueva cepa generalmente toma 5 a 6 meses, es decir un período prolongado tras el comienzo de la pandemia. Las pandemias de gripe más recientes tuvieron lugar en 1889-90, 1918, 1957 y 1968. Una nueva pandemia puede ocurrir en cualquier momento. En una pandemia, la gripe es similar a la que aparece cada año, pero las pandemias pueden comenzar en cualquier momento del año, no solamente durante el período invernal de la típica “gripe del invierno”.

¿Debo preocuparme por los virus de la gripe aviar?

Es muy raro que la gripe aviar pase de las aves a las personas. Esto ha ocurrido solamente tras la exposición cercana y directa a aves de corral infectadas. La gripe aviar no se transmite de persona a persona. Sin embargo, si el virus de la gripe aviar cambia para transformarse en un virus humano, este nuevo virus puede pasar rápidamente de persona a persona y causar una pandemia de gripe en la población humana. Esto no ha sucedido hasta el día de hoy.

¿Debo preocuparme por una pandemia de gripe?

Una pandemia de gripe es un motivo de preocupación importante para todos, ya que puede causar grandes trastornos e imponer exigencias extremas sobre los sistemas de atención de la salud, sistemas de distribución y orden social. Aunque se trata de un acontecimiento infrecuente, una pandemia puede ocurrir en cualquier momento.

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás de una pandemia de gripe?

Puede protegerse sí mismo y a los demás de una pandemia de gripe del mismo modo que puede protegerse de la gripe estacional. La pandemia de gripe se propaga a través de gotas diminutas. Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón, o use un desinfectante de manos con alcohol. Evite tocarse la nariz, la boca o los ojos. Cúbrase la boca al toser o estornudar. Nunca tosa en dirección a otra persona. Tosa o estornude cubriéndose con un pañuelo o con la parte interna de su codo. Limpie los objetos o cosas que se tocan frecuentemente, como los picaportes de las puertas, los teléfonos, etc. Evite abrazar, sostener, besar o dar la mano a las personas que tengan un resfrío o gripe.

¿Qué es el “aislamiento social”?

“Aislamiento social” (o “distanciamiento social”) es un término que se emplea para describir distintas formas de retrasar la propagación de una pandemia de gripe, en las que se evita la congregación de grandes grupos de personas que facilitarían la propagación de la gripe a mucha gente. El cierre de escuelas y teatros, la cancelación de eventos públicos grandes, etc. durante una pandemia de gripe son algunos ejemplos de “aislamiento social”.

¿Debería la gente acumular reservas de Tamiflu?

No. El Tamiflu es un medicamento antiviral recetado que se usa para reducir la gravedad de los síntomas de la gripe, no es una vacuna que prevenga la gripe. Sólo debe tomarse bajo el cuidado de un médico ya que, como cualquier medicamento, la medicación antiviral puede ser perjudicial para algunas personas. El uso incorrecto de medicamentos antivirales puede hacer que los virus de la gripe adquieran resistencia al Tamiflu y volver inútil a este medicamento.

¿Por qué no tenemos una vacuna para la pandemia de gripe?

Los virus de la gripe cambian permanentemente y es probable que el virus causante de una pandemia sea un tipo de virus nuevo para los humanos. Es difícil fabricar grandes cantidades de vacuna sin conocer exactamente la cepa causante de la pandemia de gripe. No sería posible contar con suministros para el abastecimiento a escala mundial hasta que la primera onda de gripe haya pasado. Incluso en ese momento los suministros serían limitados debido a las alteraciones de los sistemas de producción y distribución que tendrían lugar como consecuencia de la propagación amplia de la enfermedad.

¿Se pueden usar máscaras o respiradores (p. ej. N95) para la protección personal?

En general, no se recomienda el uso de máscaras y respiradores. No se ha comprobado que las máscaras o respiradores ayuden a prevenir la propagación de la gripe en la población general. Sin embargo, las máscaras podrían servir a las personas enfermas como parte de la higiene respiratoria o como una medida de buenos modales cuando se tiene tos (para reducir la cantidad de gotas que se expulsan al aire) o a las personas que trabajan con individuos infectados como una medida complementaria de precaución para prevenir el ingreso de gotitas en la nariz o la boca. Una toalla, un pañuelo u otro trozo de tela pueden servir como máscara. Si se usa una máscara, se debe tener cuidado de desecharla de forma segura de modo de evitar la contaminación de las manos, las superficies o de otras personas.

¿Es seguro cocinar y consumir pollo u otras aves de corral y huevos?

Sí. Consumir aves de corral y huevos no es peligroso y puede seguir haciéndolo. No hay datos que indiquen que las personas puedan infectarse con el virus de la gripe por comer aves de corral o huevos correctamente cocinados. No se permite el ingreso legal en Estados Unidos de aves de corral o de productos de aves de corral de países afectados con la gripe aviar.

Para obtener más información sobre la gripe estacional, la gripe pandémica o la gripe aviar, visite los sitios web que se indican a continuación o llame al 617-983-6800 para comunicarse con la División de Epidemiología e Inmunización del Departamento de Salud Pública de Massachusetts (*Massachusetts Department of Public Health, Division of Epidemiology and Immunization*).

- **Sitio web sobre gripe (influenza) del Departamento de Salud Pública de Massachusetts** (*Massachusetts Department of Public Health*)
<http://www.mass.gov/dph/flu>
- **Sitio web del gobierno federal para obtener información sobre la gripe aviar y pandémica**
<http://pandemicflu.gov>
- **Sitios web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, Center for Disease Control) sobre gripe aviar y pandémica**
<http://www.cdc.gov/flu/avian>; <http://www.cdc.gov/flu/pandemic>
- **Sitio web del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (US Department of Agriculture) sobre gripe aviar**
<http://www.usda.gov/birdflu>
- **Sitio web de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre gripe aviar**
www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/index.html